

## <食事で特に気を付けたい栄養素>

スポーツをする女性の食事で特に気を付けてほしい栄養素を2つ紹介します。

### 1 カルシウム

カルシウムとは、骨や歯の主要な成分になるほか、細胞の分裂・分化、筋肉収縮などに関与します。カルシウムが不足すると、骨からカルシウムが溶出し、骨がもろくなる骨粗しょう症や動脈硬化などに繋がります。じょうぶな骨や歯を形成するためにはカルシウムだけでなく「ビタミン D」も必要です。

#### カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、納豆、モロヘイヤ、小松菜、チンゲン菜、ひじき など

### 2 鉄

鉄はたんぱく質と結合し、赤血球に含まれるヘモグロビンの材料となります。体内で鉄が不足すると、体に酸素を運搬するヘモグロビンが減少し、貧血(鉄欠乏性貧血)になります。貧血の症状は、めまいや立ちくらみ、頭痛、疲労感などがあります。食事から摂取した鉄は体内に取り込まれる量がとても少ないため、鉄の吸収を促進する「ビタミン C」と一緒に摂取すると吸収が高まります。

#### 鉄を多く含む食品

豚レバー、牛もも肉、かつお、まぐろ赤身、卵、納豆、小松菜、ほうれん草 など



納豆と小松菜はどちらも含んでいるね！